



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

## Anastasia Gaspert

□□: TTB Frauenpower

□□: 139

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Frauen (20-29) B

□□□: 2:26:43

□□: 9.81 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 150 (of 433)

□□□□□/□: 13 (of 82)

□□□□□□: 1:53:56

□□□□□: 3(of 14)

□□□□□□□: 2:00:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:44	6:01	3	3:50	12	4:04	4.10	24:44	6:01	3	3:50	12	4:04	
Plessenburg	2.40	14:13	5:55	3	2:31	14	2:54	6.50	38:57	5:59	3	6:21	12	6:58	
Oehrenfeld	3.40	16:03	4:43	3	3:11	14	3:11	9.90	55:00	5:33	3	9:32	12	9:42	
Ilsestein	4.80	31:25	6:32	3	4:52	14	7:12	14.70	1:26:25	5:52	3	13:54	13	16:54	
Plessenburg	2.30	16:07	7:00	4	3:41	16	4:32	17.00	1:42:32	6:01	3	16:18	13	21:26	
Oehrenfeld	3.40	17:31	5:09	6	3:55	21	4:09	20.40	2:00:03	5:53	3	19:46	13	25:35	
Ilseburg/Markt	4.50	26:40	5:55	4	6:47	22	7:12	24.90	2:26:43	5:53	3	26:28	13	32:47	